**ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ, КОРРЕКЦИИ ИХ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА**

*Моисеенко Наталия Дмитриевна –*

*воспитатель МБДОУ «Детский сад*

*№ 200 «Одуванчик», г. Красноярск.*

**Аннотация.** Изложено современное состояние проблемы укрепления психического и физического здоровья дошкольников, развития и коррекции их психического развития. Предпринята попытка осветить существующие программы, эффективные приемы и методы коррекции психических процессов. Сформулированы необходимые условия для эффективной коррекционной работы.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, психическое и физическое здоровье, психические процессы, развитие и коррекция.

За последние годы значительно увеличилось число детей с особыми потребностями, ограниченными возможностями здоровья. Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психологическом развитии ставит перед педагогами задачу поиска эффективных форм и приемов коррекции, профилактики и укрепления здоровья детей в условиях детского сада, развития высших психических функций.

Вступивший в силу в январе 2014 года Федеральный Государственный Образовательный Стандарт *(ФГОС ДО)* ставит перед нами решение задач охраны и укрепления физического и психического **здоровья детей**.

Современная государственная система образования, опираясь на исследования Л.С. Выготского, предполагает создание таких условий, при которых ребенок с особыми образовательными потребностями получит возможность реализации своих возможностей. Инклюзивная практика в образовании предполагает повышение качества жизни особого ребенка и его семьи. Включение таких детей в социально - культурную и общеобразовательную среду представляет на настоящий момент актуальную проблему. Л.С. Выготский выдвигал социальную компенсацию дефекта как первоочередную задачу педагогики в воспитании детей с нарушениями в развитии, утверждая, что в каждом таком особом ребенке имеется колоссальный резерв здоровых потенциалов. И это открывает широкие возможности для развития ребенка с особыми потребностями. Исходной точкой в реабилитации особых детей должно стать не затронутое дефектом состояние организма. "С опорой на здоровое, положительное и следует работать с ребенком", — Л.С.Выготский. Запустив реабилитацию, можно запустить и компенсаторные возможности организма особого ребенка.

Коррекция психических функций возможна благодаря пластичности детского мозга, что является благоприятной почвой для его развития.

Особенно эффективной и разработанной на современном этапе является комплексная программа нейропсихологической коррекции и абилитации по методу замещающего онтогенеза А.В.Семенович [2]. Нейропсихолог Е.В. Пивоварова разработала программу, которая рассчитана на индивидуальную и/или групповую работу с детьми 5-6 лет. Психологи М.В. Евлампиева и М.В. Черенков, логопед Т.Н. Ланина, педагог-психолог Г.С. Лев модифицировали предыдущую программу и представили варианты коррекционных циклов для детей разных возрастов и разнообразный репертуар психолого-педагогического сопровождения психического развития детей. Кинезиологическая гимнастика Сиротюк А.Л. используется в работе уже многими специалистами ДОУ.

Коррекционные программы включают следующие группы упражнений:

**1. *Дыхательные упражнения****.* *Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность*. Особенно необходимы дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Эффективна дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.

***2. Глазодвигательные упражнения* *позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.*** Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие. Известно, что разнонаправленные движения глаз активизируют процесс развития.

**3. *Коррекционные движения тела и пальцев* *обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий и мышечных зажимов*.** Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения. Растяжки нормализуют гипертонус *(неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение)* и гипотонус *(неконтролируемая мышечная вялость)*. Растяжки и детская йога необходимы для нормализации тонуса мышц.

И. П. Павлов придавал тактильным ощущениям огромное значение, поскольку в коре головного мозга речевая область расположена рядом с двигательной. Именно близость моторной и речевой зон навели ученых на мысль, что тренировка тонкой моторики пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребенка.

При регулярном выполнении реципрокных движений образуется и миеланизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что обеспечивает развитию психических функций. Медленное выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга. Большая часть двигательной (моторной) коры больших полушарий участвует в мышечных движениях гортани, языка, рта, челюсти и глаз, которые формируют речь. В результате дети лучше чувствуют и осознают свое тело, свои чувства и переживания, могут более адекватно их выразить.

**4. *Различные виды массажей*, самомассажа.** Особенно эффективным является массаж пальцев рук и ушных раковин. Элементы Су Джок терапии: регулярное и опосредованное воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма, в частности, профилактики и коррекции речевых нарушений.

**5. *Кинезиологические упражнения*** направлены на совершенствование высших психических функций мозга, развитие подвижности нервных процессов, и синхронизации работы двух полушарий коры головного мозга. У ребенка формируется быстрота нервных импульсов от рецепторов руки к центру речи головного мозга. В результате реализуется внутренняя потребность отражать свою речь в движении, т. е. помогать выразить свою мысль в речи и дополнить эмоциональное состояние движением руки, тела, взглядом, кистью и т. п. Известно, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Кинезиология уделяет особое внимание таким упражнениям, в которых используются одновременные разнотипные движения рук. Регуляция таких движений осуществляется на уровне головного мозга, в отличие от симметричных содружественных движений, регуляция которых, в основном, происходят на уровне спинного мозга.

Применяя кинезиологические упражнения, соблюдаю следующие условия:

• систематичность выполнения;

• постепенное увеличение темпа и сложности;

• точность выполнения движений и приемов;

• чередование учебных действий с кинезиологическими упражнениями; но во время занятий продуктивной деятельностью упражнения следует проводить до начала работы, не прерывая ее.

**6. *Артикуляционная гимнастика и*** ***биоэнергопластика:*** направлены на совместные движения руки и артикуляционного аппарата, что способствует активизация естественного распределения биоэнергии в организме. У ребенка формируются пластичность, ощущение свободы, раскрепощенности, что активизирует естественное состояние организма, улучшается кровообращение. Формирует положительные личностные качества – уверенность в том, что он может донести себя и свои мысли до окружающих.

Артикуляционная гимнастика является неотъемлемым компонентом коррекционного процесса и включает совокупность специфических упражнений, направленных на развитие основных движений органов артикуляции. Но ежедневные занятия гимнастикой, к сожалению, снижают интерес детей к этому процессу, что, в свою очередь, приводит к уменьшению эффективности выполнения артикуляционных упражнений. Поэтому обращение к нестандартному выполнению артикуляционной гимнастики с использованием биоэнергопластики вполне закономерно.

**7. Логоритмика,** где сочетаются речь и движение под музыку.

В своей работе с дошкольниками в наше время не возможно не учитывать все современные эффективные методы и приемы развития и коррекции психических процессов детей, т.к. все большее количество детей рождается с различными патологиями, в группы ДОУ приходят дети с ОВЗ.

Исходя их этого, полагаю, что необходимо обеспечить следующие условия:

* Своевременную профессиональную диагностику и дифференцированную коррекционную работа с дошкольниками с ОВЗ по развитию всех психических функций.
* Формирование адекватной социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей и создание условий для максимальной реализации возможностей каждого ребенка, его личностного потенциала.
* Просвещение и обучение специалистов МБДОУ приемам и методам коррекционной работы с детьми с ОВЗ.
* Эффективное сотрудничество всех специалистов МБДОУ.
* Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей для эффективного плодотворного взаимодействия и сотрудничества в реализации программы.
* Обеспечение охраны и укрепление психического и физического здоровья детей, в том числе, их эмоционального благополучия и успешной адаптации в современном обществе.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В наших силах применять максимально эффективные методы, приемы работы и создавать благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, развития и коррекции их психического развития.

Список литературы.

1. Воронова А.Е. Логоритмика для детей 5-7 лет. Занятия и упражнения. – М.: ТЦ СФЕРА, 2010
2. Еромыгина М.В. Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – М.: ДЕТСТВО – ПРЕСС
3. Овчинникова Т.С. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика на занятиях в детском саду. – М.: КАРО
4. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П.Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. –  48 с.
5. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития

дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008

1. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте.Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2013